



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os. Na Stoku 1

telefon: 519 649 567

e-mail: hmikulska@poczta.onet.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10-14
wtorek	10-15
środa	10-14
czwartek	9 - 15 16- 18
piątek	9 -15 16-18

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –na grudzień 2019

Obowiązuje od 1.12.2019 do 20.12. 2019

Od 23.12 do 31.12 klub dostępny dla wszystkich chętnych.

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10-12	Kawiarenka seniora	
	12- 14	Warsztaty teatralne	
	10-14	Kursy rękodzieła	
	12-14	Przygotowania do kermaszu świątecznego	Zajęcia odbędą się 9.12.2019
wtorek	10-12	Gry stolikowe	
	11- 13	Warsztaty fotograficzne	Zajęcia odbywają się w MDK Fort 49
	11-15	Zajęcia plastyczne decoupage	
środa	10-12	Kawiarenka seniora	

	10-14	Papierowa wiklina	
czwartek	9 -11	Trening pamięci	
	11-13	Kurs języka angielskiego	
	13- 15	Warsztaty kulinarne	
czwartek	16-18	Gimnastyka przy muzyce	Zajęcia w SP 98
piątek	9-11	Biżuteria z filcu	
	11-13	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	13-14	Nordic walking	
	13-15	Warsztaty wokalne	
	16-18	Kurs obsługi smartfonów	

ZAJĘCIA DODATKOWE –na grudzień 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02. 12.2019	8-15	Wyjazd do term w Chochołowie	
5. 12. 2019	12-14	Koncert dla Seniorów Centrum Kongresowe ICE	
16.12.2019	16-19	Spotkanie opłatkowe	
18.12.2019	17.30	Wyjście do opery	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.